



日本の食卓に欠かせない

—味噌汁—

【材料 (4 人分)】

●わかめ 生 400g、または乾燥大さじ 2 ●豆腐 1/2 丁 ●だし汁 800ml ●みそ 大さじ 3~4 ●ねぎ 大さじ 2

【作り方】

①生わかめは水洗い、乾燥わかめは水で戻し、一口大に切ります。豆腐はさいの目に切ります。ねぎは刻んでおきます。

②だし汁を鍋に入れ、煮立たせます。

③②が煮立ったら弱火にし、みそを溶かしながら加えます。

④③に①を入れてから火を止め、お椀によそえば出来上がり。

\* 味噌汁 (みそしる) は「おみそしる」や「おみおつけ」と呼ばれることもあります。ご飯におかずと味噌汁というのが日本の伝統的な朝食です。主食におかず 1 品、汁 1 品の食事を昔は「一汁一菜 (いちじゅういっさい)」と言いました。粗末で質素ですが、飽食の現在は健康によいバランスのとれた食事として注目されています。

\* 味噌汁の具はなんでもいいのですが、今回は定番中の定番、わかめと豆腐を入れた味噌汁をご紹介します。この他にほうれん草と豆腐、大根と油揚げ、単品ではなめこやしじみ貝あたりが定番といえるでしょうか。こう並べただけでも具のレパートリーは無限だということが判ると思います。火を通した方がいい具を入れる場合は、レシピの②と③の間に加えて煮ると良いでしょう。

\* だし汁は、かつおぶしやこんぶ、にぼしなどでだしを取って作りますが、加減が難しい場合は和風だしの素が便利です。パックになったものや顆粒のものが売られています。

\* 味噌は大豆を蒸して発酵させたもの。また、豆腐は豆乳を固めたもの。どちらも栄養豊富で「畑の肉」とも呼ばれている大豆食品です。日本が長寿国なのは、昔から味噌や豆腐、納豆などの大豆食品をたくさん食べる習慣があるからとも言われています。納豆も味噌汁の具にすると美味ですよ。



อาหารที่ขาดไม่ได้ในโต๊ะอาหารญี่ปุ่น

- ซุปเต้าเจี้ยว (มิโซะชิรุ / miso shiru) -

(ส่วนประกอบ สำหรับ 4 ที่)

●สาหร่ายわかเมะสด 400 กรัม หรือแบบแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ ●เต้าหู้ 1/2 ชิ้น ●หัวเขื่อน้ำซุป (ดาชิจินุ / dashi jiru) 800 มิลลิลิตร ●เต้าเจี้ยวญี่ปุ่น 3-4 ช้อนโต๊ะ

●ต้นหอม 2 ช้อนโต๊ะ

(วิธีทำ)

①ล้างสาหร่ายわかเมะสด ถ้าเป็นสาหร่ายแห้งให้แช่น้ำ จนคืนสภาพ แล้วนำมาตัดเป็นชิ้นพอดีคำ, ตัดเต้าหู้เป็นสี่เหลี่ยมเล็กๆ, ซอยต้นหอม

②ใส่หัวเขื่อน้ำซุปลงหม้อ ต้มให้เดือด

③เมื่อซ้อที่②เดือดแล้วให้หรี่ไฟอ่อน ใส่เต้าเจี้ยวและคนให้ละลาย

④ใส่ซ้อที่① ลงในซ้อ③ แล้วดับไฟ ตักใส่ถ้วยก็เป็นอันเสร็จ

- ซุปเต้าเจี้ยวหรือมิโซะชิรุ (miso shiru) นั้น บางทีก็เรียกว่า “โอะมิโซะชิรุ (omiso shiru)” หรือ “โอะมิโอะชิเกะ (omiotsuke)” อาหารเข้าตามประเพณีของญี่ปุ่นนั้นประกอบด้วย ข้าวสวย กับข้าว และซุปเต้าเจี้ยว อาหารหลักที่ประกอบด้วยกับข้าว 1 อย่าง น้ำซุป 1 อย่างสมัยก่อนจะเรียกว่า “อิจิจูอิสไซ / ichiju issai (ซุปลกับข้าว1)” ถึงแม้ว่าจะเป็นอาหารง่ายๆ เมื่อเทียบกับปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคที่มีอาหารมากมาย กลับได้รับความสนใจเพราะเป็นอาหารที่มีความสมดุลที่พอดีและดีต่อสุขภาพ
- ส่วนประกอบที่จะใส่ในซุปเต้าเจี้ยวนั้นจะเป็นอะไรก็ได้ ในครั้งนี้ได้แนะนำสาหร่ายわかเมะและเต้าหู้ซึ่งเป็นที่ยอมรับมากที่สุด อย่างอื่นที่เป็นที่ยอมรับกันก็มีผักโขมและเต้าหู้, หัวไชเท้าและอะบุระอาเกะ / abura-age (เต้าหู้แผ่นบางๆที่นำไปทอดแล้ว), ส่วนที่มักจะใส่เดี่ยวกคือ เห็ดนามะโกะ (nameko), หอยชิจิมิ (shijimi) จะเห็นได้ว่าสิ่งที่จะเลือกมาใส่ได้นั้นเป็นอะไรก็ได้ไม่จำกัด ในกรณีที่จะใส่หอย ที่ต้องต้มนานๆหน่อยก็ให้ใส่ลงต้มในระหว่างขั้นตอนที่② และขั้นตอนที่③
- หัวเขื่อน้ำซุพนั้นทำมาจากน้ำที่ต้ม คะชิโอะบุชิ / katsuo bushi (ปลาเคะชิโอะแห้งที่นำมาฝนเป็นแผ่นฝอย), สาหร่ายคอมบุ / kombu, และนิโบชิ / niboshi (ปลาแห้ง) แต่ถ้ากะปริมาณยก ให้ใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับปรุงน้ำซุปลดได้ญี่ปุ่นสำเร็จรูปก็จะสะดวกสบายกว่า มีทั้งแบบที่จำหน่ายเป็นแพ็คและที่เป็นผง
- เต้าเจี้ยวเกิดจากการนำถั่วเหลืองที่หนึ่งแล้วมาหมัก เต้าหู้ทำมาจากการทำให้นมถั่วเหลืองแข็งเป็นก้อน ทั้งคู่เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่มีคุณค่าทางอาหารมากมายและได้รับฉายาว่า “เนื้อที่ทำมาจากสวน” เชื่อกันว่าที่ประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีอายุยืนนั้นเป็นเพราะว่ามีขนบธรรมเนียมในการรับประทานผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าเจี้ยว เต้าหู้ นัตโต / natto (ถั่วเน่า, ถั่วหมัก) กันอย่างมากมาย นัตโต / natto นั้นเมื่อนำมาใส่ในซุปเต้าเจี้ยวก็อร่อยได้เช่นกัน